

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

VANESSA JOANA DA SILVA CASSAROTTI

ESTRESSE NA ÁREA DE ENFERMAGEM COM FOCO NA UNIDADE DE TERAPIA
INTENSIVA

CURITIBA
2013

VANESSA JOANA DA SILVA CASSAROTTI

ESTRESSE NA ÁREA DE ENFERMAGEM COM FOCO NA UNIDADE DE TERAPIA
INTENSIVA

Monografia apresentada a Coordenação de Políticas Integradas de Educação a Distância da Pró-reitoria de Graduação da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Educação a Distância.

Orientadora: Profª. Hellen Roehrs

CURITIBA
2013

Dedico esta monografia ao meu esposo e também aos meus colegas de trabalho do turno noturno.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que colaboraram para a realização deste curso e também aos meus familiares pelas ausências que tiveram que aceitar para que eu pudesse concluir mais esta etapa da minha formação acadêmica.

RESUMO

O estudo da saúde ocupacional na área da enfermagem procura identificar o que contribui para o crescimento do estresse e sua origem nos profissionais de enfermagem, visto que esta profissão é considerada bastante desgastante devido a imensa carga emocional e física a qual estes estão expostos. No caso específico das Unidades de Terapia Intensiva – UTI existe igual ou superior preocupação com esse tema devido a associação de outros fatores como o impacto das inovações tecnológicas utilizadas no cuidado, a transformação do perfil dos pacientes em estado crítico e o imperativo de mão-de-obra especializada. O objetivo geral deste estudo foi desenvolver uma proposta de curso a distancia sobre as possíveis ações de prevenção do estresse no ambiente da Unidade de Terapia Intensiva porque a educação à distância como modalidade de ensino atual é importante para o desenvolvimento profissional em geral e especificamente na área de enfermagem. Pode-se concluir que o enfoque do estresse e suas características é bastante complicada, visto que o estresse acomete seres humanos e isto implica em sua abordagem a partir de aspectos biológicos, mas, também com enfoque em aspectos psíquicos e sociais, já que cada indivíduo possui especificidades que devem ser consideradas tanto no processo de reconhecimento dos sintomas e causas como no processo de cura. Deve-se considerar o estresse atualmente como um dos fatores responsáveis pelas alterações do estado de saúde e de bem-estar dos profissionais de enfermagem, como tantos outros trabalhadores. Fatores representados pelos acontecimentos diários e pessoais, quando associados ao trabalho em excesso ou desagradável, leva a necessidade fundamental de descobrir a causa do problema para assim desenvolver táticas de enfrentamento para trabalhar com acontecimentos presentes, mas também com fenômenos futuros que possam se tornar ameaças de estresse exagerado. Assim sendo, fica claro que os diversos autores apontam o trabalho preventivo, como forma de auxiliar na identificação dos primeiros sinais de estresse ou na percepção de que existe exposição aos estímulos estressores no local de trabalho. Diante disso, os profissionais de enfermagem podem refletir sobre a relação saúde-doença, sobre as causas de estresse, particulares ou coletivas, seguindo caminhos que possam beneficiar suas atividades profissionais e no cuidado com sua própria saúde física e mental. A forma de que os profissionais de enfermagem podem se valer nesta luta parte do acesso as informações que podem lhe beneficiar e contribuir na organização de sua rotina de trabalho, na modificação das formas de conduzir-se diante de situações difíceis além de, auxiliar no enfrentamento dos agentes estressores aos quais está exposto no seu cotidiano profissional. Desta forma, conclui-se que o desenvolvimento de um curso online para atender, esclarecer e auxiliar os profissionais de enfermagem que trabalham nas UTIs com relação ao surgimento do estresse é bastante importante, pois pode oferecer uma adequação maior aos cuidados de enfermagem prestados de forma a evitar o surgimento do estresse.

Palavras-chave: estresse, educação a distancia, cuidados de enfermagem, Unidades de terapia intensiva.

ABSTRACT

The study of occupational health in nursing seeks to identify what contributes to the growth of stress and its origin in nursing professionals, since this profession is considered quite exhausting due to the immense emotional and physical which they are exposed. In the specific case of the Intensive Care Unit - ICU is equal to or greater concern with this issue due to its association with other factors such as the impact of technological innovations used in care, the transformation of the profile of patients in critical condition and the need for labor-specialized work. The aim of this study was to develop a proposal for a distance course on possible actions to prevent stress on the environment of the ICU because the distance education mode as current education is important for professional development in general and specifically in the area nursing. It can be concluded that the focus of stress and its features is quite complicated, since stress affects humans and this implies in his approach from biological, but also focusing on psychic and social aspects, as each individual has specific characteristics that must be considered both in the recognition process such as the symptoms and causes in the process of healing. Should consider stress nowadays as one of the factors responsible for changes in health status and well-being of nurses, like many other workers. Factors represented by daily events and personal, when combined with overwork or unpleasant, takes the fundamental need to discover the cause of the problem and thus to develop coping tactics for working with current events, but also with future phenomena that might become threats exaggerated stress. Thus, it is clear that many authors suggest preventive work, as a way to help identify early signs of stress or the perception that exposure to stressors in the workplace. Thus, nursing professionals can reflect on the relationship between health and disease, on the causes of stress, individual or collective, following paths that can benefit your professional and care for their own physical and mental health. The way that nursing professionals can take advantage in this fight part of the access to information that can benefit you and help in organizing your work routine, the modification of the forms of conduct themselves in difficult situations as well as, assist in coping of stressors to which they are exposed in their daily work. Thus, it is concluded that the development of an online course to meet, clarify and assist nurses working in ICUs with respect to the emergence of stress is very important because it can provide a higher fitness nursing care provided in a to avoid the appearance of stress.

Keywords: stress, distance education, nursing care, intensive care units.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA NO CONTEXTO DA ENFERMAGEM	09
2.1 A EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA	09
2.2 O CONTEXTO DA EAD NA ENFERMAGEM	11
3. O ESTRESSE	13
3.1 O ESTRESSE: CONCEITOS, CAUSAS E SINTOMAS	13
3.1.1 Sinais de Estresse no Ambiente de Trabalho	16
3.1.2 Agentes Estressores	16
3.2 PREVENÇÃO DO ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO	17
4. O TRABALHO DE ENFERMAGEM	19
4.1 O TRABALHO DE ENFERMAGEM EM UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA	19
5. METODOLOGIA	22
6. FICHA TÉCNICA DO CURSO ON LINE	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	28

1. INTRODUÇÃO

O estudo da saúde ocupacional na área da enfermagem procura identificar o que contribui para o crescimento do estresse e sua origem nos profissionais de enfermagem, visto que esta profissão é considerada bastante desgastante devido a imensa carga emocional e física a qual estes estão expostos.

Segundo destacam Coelho et al. (2011) também a carga de trabalho desses profissionais tem sido foco de atenção e discussão nos estabelecimentos hospitalares por causa de suas decorrências na qualidade da assistência aos pacientes, na própria qualidade de vida dos enfermeiros e nos custos hospitalares incidentes do quadro de pessoal. No caso específico das Unidades de Terapia Intensiva – UTI existe igual ou superior preocupação com esse tema devido a associação de outros fatores como o impacto das inovações tecnológicas utilizadas no cuidado, a transformação do perfil dos pacientes em estado crítico e o imperativo de mão-de-obra especializada.

Neste contexto, pode-se perceber a relação existente entre a qualidade de assistência e o quadro de pessoal que, se relaciona diretamente com a questão da carga de trabalho de enfermagem demandada pelos pacientes. Este é um ambiente que predispõe seus profissionais ao estresse (COELHO ET AL., 2011).

De acordo com Paula (2007) o estresse tem sido na atualidade uma das causas de problemas de saúde ocupacional que tem repercussão direta na qualidade de vida dos trabalhadores, sejam eles de que área forem.

Na área da saúde, o elo existente entre o profissional e o paciente é bastante próximo e delicado, porque a este profissional é dada a incumbência de cuidar do ser humano em um momento de fragilidade e exposição. Este encargo diversas vezes acaba por resultar uma forma de desgaste frente a limitação da ação técnica, e em alguns casos científica, que decorre da necessidade de atenção ao paciente. Neste contexto, o trabalho em saúde, possui vários aspectos que se diferenciam dos demais.

Este vínculo se forma em virtude de importantes modificações sociais realizadas pelos profissionais de saúde, uma vez que estes podem contar com conhecimento técnico-científico sobre as enfermidades, e devido a sua atividade se mantem em contato constante com indivíduos doentes (PAULA, 2007).

Conforme mostram Silva e Damasceno (2005) existe a possibilidade constante de surgir a necessidade de pacientes internados em unidades de terapia intensiva precisarem de procedimentos clínico-cirúrgicos com objetivos diagnósticos ou terapêuticos. Este fato colabora para que os profissionais de enfermagem serem requisitados a manusear materiais e equipamentos necessários que vez por outra acabam por demandar mais atenção que os próprios pacientes internados, deixando o seu cuidado de certa maneira deficiente. Também destacam os autores que não raro a equipe de enfermagem é requisitada a assumir atividades administrativo-gerenciais e, mais uma vez necessitam se repartir entre essas atribuições e o efetivo cuidado com os doentes.

A associação destes fatores ou atribuições são também geradores de estresse na equipe de enfermagem das Unidades de Terapia Intensiva.

Diante disso, Guido et al. (2009) destacam a importância da identificação dos possíveis agentes estressores no ambiente laboral, como forma de encontrar soluções que possam minimizar os efeitos do estresse e assim, tornar o dia a dia dos profissionais de saúde mais produtivo e menos desgastante, melhorando a qualidade de vida dos mesmos e, conseqüentemente agindo na melhoria do atendimento aos pacientes, o que justifica este estudo.

O objetivo geral deste estudo foi desenvolver uma proposta de curso a distancia sobre as possíveis ações de prevenção do estresse no ambiente da Unidade de Terapia Intensiva porque a educação à distância como modalidade de ensino atual é importante para o desenvolvimento profissional em geral e especificamente na área de enfermagem.

De forma a auxiliar no desenvolvimento do mesmo é necessário o desenvolvimento dos seguintes objetivos específicos:

- Estudar os conceitos de estresse e de atendimento de saúde;
- Analisar os fatores desencadeantes de estresse;
- Identificar as causas e sintomas do estresse.

2. EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA NO CONTEXTO DA ENFERMAGEM

Neste capítulo pretende-se apresentar a educação à distância como modalidade de ensino atual e importante para o desenvolvimento profissional em geral e especificamente na área de enfermagem.

2.1 A EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

Nas últimas décadas, segundo Belloni (2006), o ensino tradicional está mostrando várias falhas em seu método. Com a conveniência de reformular o método de ensino utilizado, nasceu o método de educação a distância (EAD). Essa tática de ensino é satisfatoriamente acessível e executável para receber as demandas continua de estudantes da sociedade atual.

Para Jacomini; Piai e Figueiredo (2008), o uso da informática para acrescentar as táticas educacionais, se mostra indispensável para que haja rapidez na absorção de novas informações na área da saúde. Os benefícios trazidos pelo uso do computador aos profissionais de enfermagem ou estudantes que estão cursando, habilita-os para resolver problemas do seu dia-a-dia e incentiva a desenvolver qualidades com os recursos de informática acessíveis.

Segundo Almeida (2003) a tecnologia facilita as práticas de Educação à Distância (EAD) uma vez que dá oportunidade ao estudante de administrar o seu tempo, suprir as distâncias geográficas e possibilita o acesso à materiais rapidamente. Admite também a unificação tanto dos modelos tradicionais de transferência de conteúdos, quanto o aproveitamento da interatividade.

De acordo com Sá (2009) a metodologia de Ensino à Distância (EAD) é uma nova postura do processo de ensino/aprendizagem. Constitui uma das mais eficazes formas de operacionalizar a teoria de que o ensino deve ser baseado no educando interagindo com o professor (facilitador-monitor). O aluno tem que assumir a responsabilidade pelo seu próprio estudo e pesquisa, desenvolvendo hábitos de autonomia que lhe serão importantes para a vida.

A ênfase da educação a distancia se dá na mediação e utilização de ferramentas de interação. Assim, para que um projeto de curso a distância seja eficaz é necessário que haja um forte compromisso institucional visando a garantia

de que o processo de formação possa contemplar a dimensão técnico-científica para o mundo do trabalho e a dimensão política para a formação do cidadão (SCHERER, s/d).

O sentido essencial da educação a distância é oferecer uma modalidade de ensino que possa ampliar o raio de atuação da educação superior para além daquela que a educação presencial pode abranger.

Não existe um modelo único de educação à distância e assim, os diversos programas podem apresentar diferentes desenhos e múltiplas combinações de linguagens e recursos educacionais e tecnológicos que são definidos a partir das reais condições do cotidiano, das necessidades dos estudantes a definição dos momentos presenciais necessários e obrigatórios, previstos em lei, estágios supervisionados, práticas em laboratórios de ensino, trabalhos de conclusão de curso, quando for o caso, tutorias presenciais nos polos descentralizados de apoio presencial e outras estratégias (SCHERER, s/d).

Para Rodrigues e Peres (2008) a caracterização da EaD é vasto. De jeito preciso, pode caracteriza-lo como o método pedagógico de ensino em que o professor e o aluno não estejam no mesmo espaço físico. A Ead é cada vez mais requerida no campo da saúde, em formato de aprimoramento, e com cursos de graduação e especialização viabilizados pelos estabelecimentos de EaD.

Conforme trazem Bastos e Guimarães (2003, p. 686):

com a EaD é possível realizar o processo ensino-aprendizagem sem a rigidez de espaço, tempo e ritmo, o que possibilita uma maior interação entre o professor e os alunos, com uma aprendizagem significativa, reflexiva, dialógica contextual, construtiva e ativa. Devem-se analisar as tecnologias que serão utilizadas buscando as que permitam aplicações construtivistas.

Faria e David (2010) enfatizam o uso da internet como modo de pesquisas, e também é aplicado para favorecer o aprofundamento de conhecimento a distancia. Com esse método de ensino, não ocorre uma diferenciação por parte do grau de escolaridade que o aluno possui. A partir disso, é possível que qualquer pessoa usufrua de informações, que antigamente, apenas seriam encontradas em livros técnicos.

Conforme Rojo et al. (2011) a Educação a Distância, esta regulamentada pela legislação nacional por meio do Decreto 5.622 de 19 de dezembro de 2005 - que

revoga o Decreto 2.494/98 e regulamenta o Art. 80 da Lei 9.394/96 (LDB) é especificada como um modo de ensino no qual o profissional mediador, insere o emprego das tecnologias da informação e comunicação para os alunos, e desenvolver trabalhos educativos em locais e momentos variáveis.

De acordo com Cassiani et al. (2003) nesse cenário, a formação e a comunicação são intercedidas pelos recursos tecnológicos que não precisam da presença real do comunicador, assim o aluno possui tempo essencial para adquirir o conhecimento do seu modo partindo das suas necessidades e capacidades.

Concluem Jacomini; Piai e Figueiredo (2008) que a Educação a Distância é uma possibilidade que as pessoas têm para adquirir o conhecimento, sem que elas precisem sair do seu âmbito social e de trabalho. Assim é necessário ajustar o conteúdo instrucional aos alunos aos quais se destinam, usando materiais atualizados e de linguagem que todas as culturas compreendam.

O método da EAD é de muito valor para a qualificação de profissionais, especialmente os de enfermagem, pois apresentam grande carga horária de trabalho. Incluindo o fato do curso ser de predominância feminina, em que a maioria divide seu tempo com o trabalho e a maternidade, assim, impossibilitando a procura das mulheres para cursos de capacitação ou aperfeiçoamento.

2.2 O CONTEXTO DA EAD NA ENFERMAGEM

De acordo com Barreiros e Macedo (2013) a EAD nasce da carência de novos métodos de estudo, proporcionando aos estudantes a troca de informações, mesmo que não estejam no mesmo espaço temporal e físico.

Para os cursos atualizadores a educação a distância é essencial nos diferentes métodos de cuidados à saúde, especialmente para aos profissionais de enfermagem, devido as grandes modificações decorrentes da globalização e da indispensabilidade de aprimoramento dos profissionais para executar a contento os serviços por eles prestados, cada vez mais exigidos pelos clientes.

A Educação a Distância admite a renovação do seu método educacional, permitindo que um tema seja elaborado em vários graus de profundidade e também em diversas divisões profissionais da enfermagem.

No curso de Enfermagem, o método da Educação a Distância criou-se da conveniência de criar recursos humanos adaptados às solicitações do SUS, com ele

sendo o órgão executor da coordenação a constituição de recursos humanos no campo da saúde.

Segundo Fiocruz-EaD/ENSP (2000) a particularidade da EaD significa para os profissionais da saúde, uma escolha realizável para a formação continuada, de forma em que eles não precisam se distanciar do seu âmbito de trabalho, atributo de grande importância para os clientes, com diversas conexões de trabalho.

Na educação continuada a Educação a distância é empregada para trazer informações de novos métodos, aperfeiçoar outros e a padronizar a implementação dos cuidados, de maneira a determinar os trabalhadores na procura de sua própria informação e na aquisição de objetivos de uniformização no comprimento dos cuidados.

Segundo Rodrigues e Peres (2010) a Educação a Distância na área da saúde, é mais empregada para implantar o profissional num âmbito que o instigue a procurar novas informações, sobretudo por meio de cursos de atualização, pós-graduação, e também a distribuição de conhecimentos pela sua experiência desenvolvida.

As autoras acima citadas colocam que a Educação a distância vem adquirindo popularidade no curso de enfermagem, em algumas faculdades, sua graduação possui a EaD como didática principal. Em uma faculdade particular do Rio de Janeiro, foram estudadas algumas disciplinas atuais no currículo de Enfermagem em que foram apresentadas na internet, com a avaliação do experimento, obteve-se que mais de 40% dos alunos tiveram o esclarecimento de dúvidas resolvido, ainda que empregado o método de educação não presencial.

Assim, a EaD é uma das melhores formas para contribuir com o aprendizado de saúde, sendo que proporciona o profissional à informação sobre qualquer assunto e estimula-o a procurar novas informações, aproveitando os diferentes meios acessíveis por artifício desse modelo.

3. O ESTRESSE

Neste capítulo pretende-se apresentar os conceitos relacionados com o estresse, seus sintomas, causa e conceitos.

3.1 O ESTRESSE: CONCEITOS, CAUSAS E SINTOMAS

O estresse é um tema bastante recorrente atualmente e é decorrente de alterações inesperadas, circunstâncias que não possibilitem segurança e estabilidade, tendem a levar ao estresse, que tem reflexos nos aspectos psicológicos e físicos do indivíduo.

Para Santos (2010, s/p) "[...] o estresse, seja ele de natureza física, psicológica ou social, é composto de um conjunto de reações fisiológicas que se exageradas em intensidade ou duração podem levar a um desequilíbrio no organismo".

Segundo Gil e Bonfim (2008):

(...) o estresse é a resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a estímulos internos e externos. Como a energia necessária para esta adaptação é limitada, se houver persistência do estímulo estressor, mais cedo ou mais tarde o organismo entra em uma fase de esgotamento.

Selye (apud COSTA, LIMA E ALMEIDA, 2003, p. 65) define o estresse como "(...) o estado manifestado por uma síndrome específica, constituído por todas as alterações não-específicas produzidas no sistema biológico".

Na visão de Santini (2005, p. 2):

(...) o estresse é um conjunto de funções que os seres vivos desencadeiam quando enfrentam modificações do ambiente físico ou psicológico as quais são percebidas como ameaças à sua integridade. Diante disso, o organismo necessita mobilizar fontes extras de energia para retomar a homeostase perdida, ou seja, adaptar-se à situação estressora. Assim, o estresse é como um estabilizador interno que nos alerta sobre os perigos dos excessos e os sintomas indicam que o corpo necessita de cuidados.

Corroborando com o exposto acima, Pafaro e Martino (2004, p. 153) afirmam que:

O estresse pode ser definido como um desgaste geral do organismo, causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo

é forçado a enfrentar situações que o irritem, excitem, amedrontem, ou mesmo que o façam imensamente feliz.

De acordo com Dolan (2006) muitos responsabilizam a sobrecarga de trabalho quando surge o estresse, mas hoje em dia já se tornou quase normal, profissionais que se dediquem 10, 12 horas seguidas a seu trabalho. Isso é reflexo da tendência de mercado. Muitos se vêem nessa situação, e erroneamente se entregam ao cansaço, se isolam, reclamam de sua vida agitada e se esquecem que é necessário nos dias de hoje não se influenciar pelo fantasma do estresse que nos rodeia e enfrentar os desafios com muito bom humor, pois a diferença surge quando o profissional procura se dedicar no que faz, tenta obter reconhecimento e encontra satisfação em seu trabalho.

Para Pafaro e Martino (2004, p. 153) pode-se apontar como sinais e sintomas mais frequentes nos profissionais acometidos pelo estresse no nível físico os seguintes:

- aumento da sudorese,
- nó no estômago,
- tensão muscular,
- taquicardia,
- hipertensão,
- aperto da mandíbula e ranger de dentes,
- hiperatividade,
- mãos e pés frios,
- náuseas.

Segundo as autoras acima citadas, no que se refere a sintomas psicológicos, pode-se destacar, entre outros:

- ansiedade,
- tensão,
- angústia,
- insônia,
- alienação,
- dificuldades interpessoais,
- dúvidas quanto a si próprio,
- preocupação excessiva,

- inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor,
- dificuldades de relaxar,
- tédio,
- ira,
- depressão,
- hipersensibilidade emotiva.

Segundo Belancieri e Bianco (2004), o estresse no contexto de trabalho do profissional de enfermagem pode acontecer quando este percebe seu ambiente de trabalho como uma ameaça, trazendo consequências diretas no âmbito pessoal e profissional, trazendo a este demandas maiores do que sua capacidade de enfrentá-las.

Estas demandas, para as autoras acima citadas, se justificam mediante o fato do profissional de enfermagem ter como objeto de sua atenção no trabalho outro ser humano, que fica sujeito a sua ação. Diante disso, fica claro que o serviço disponibilizado pelo mesmo ao paciente é a assistência e o cuidado de enfermagem, ministrado de maneira individualizada, prezando pela ética, e pela humanização. Para as autoras não se pode perder de vista a questão de que este serviço é oferecido num ambiente com altos níveis de estresse.

Segundo Batista e Guedes (2004) o estresse na área de enfermagem é considerado comum, devido a grande carga emocional e a responsabilidade da profissão por lidar diretamente com os pacientes (clientes). As autoras definem que as características do profissional de saúde na área de enfermagem são cuidados, conhecimento, atenção minuciosa, a compreensão, o medo e o amor pela profissão. Todos estes fatores aumentam os casos de estresse entre os profissionais desta área.

Além disso, os profissionais de enfermagem também se encontram expostos a fatores de risco físicos, químicos e biológicos, o que demonstra que esta profissão pode ser incluída no grupo das profissões mais desgastantes do mundo.

3.1.1 Sinais de Estresse no Ambiente de Trabalho

De acordo com Ferreira e Martino (2006, p. 243), o ambiente hospitalar pode ser assinalado como causador de estresse aos pacientes e seus familiares, que por causa de sua enfermidade e por causa da situação de internação, encontra-se fragilizado e dependente. Mas, também os profissionais que desenvolvem suas atividades profissionais neste ambiente estão sujeitos ao estresse.

Segundo as autoras supra citadas, os profissionais de enfermagem ao mediar as relações da equipe de enfermagem com outros profissionais que atuam neste ambiente, bem como as relações entre pacientes e familiares com estes profissionais, devem buscar um equilíbrio que muitas vezes é tênue e pode vir a se transformar num fator desencadeante do estresse.

Como já foi dito anteriormente, os profissionais de enfermagem também tem que lidar com fatores de risco de natureza física, química e biológica, que são estressantes pela sua própria natureza (FERREIRA E MARTINO, 2006).

Associando-se os fatores de tensão que dizem respeito ao indivíduo com àqueles do ambiente de trabalho, o certo é que quando existem fatores desencadeantes de estresse a satisfação com o trabalho diminui. No que se refere ao trabalhador, começam a haver atitudes negativas para com o seu local de trabalho, para com os colegas (brigas, discussões, falta de cooperação em tarefas conjuntas), para com o público (atender mal o cliente) e também consigo mesmo levando ao aumento do índice de acidentes de trabalho devido a desatenção.

3.1.2 Agentes Estressores

Os agentes estressores, de acordo com Limongi França e Rodrigues (1999, p. 28) tem sua origem:

(...) tanto do meio externo, como frio, calor, condições de insalubridade, quanto do ambiente social, como trabalho, e do mundo interno, como os pensamentos e as emoções. Tais estressores são capazes de disparar em nosso organismo uma série imensa de reações via sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imunológico, por meio da estimulação do hipotálamo e sistema límbico”.

Para Lazarus e Launier (apud COSTA, LIMA E ALMEIDA, 2003) o estresse pode ser visto como qualquer ocorrência que exija do ambiente interno ou externo que supere as fontes de adaptação de um sujeito ao sistema social. E diante disso, existe uma discussão teórica que se pauta pelo enfoque do estresse fundamentando-se na capacidade dos indivíduos de controle das repercussões fisiológicas que decorrem do efeito desencadeado pelos agentes estressores, valendo-se de suas estratégias de avaliação da situação que impõe o estresse.

Corroborando com o descrito acima, segundo Pafaro e Martino (2004) o estímulo que desencadeia uma reação de estresse pode ser chamada como agente estressor. Este estímulo pode se tornar estressor mediante a interpretação cognitiva dada pelo atingido ou diante do significado que o sujeito confere ao fato. Desta forma, pode-se entender que em alguns casos, a interpretação que o indivíduo faz de determinado acontecimento é que faz dele estressantes e essa interpretação resulta do processo de aprendizagem que se desenvolve ao longo da vida deste indivíduo.

Contudo, para as autoras acima citadas, existem circunstâncias em que o acontecimento é estressante na sua essência de forma independente da interpretação que lhe é dada, como o exemplo de processos incontroláveis como fome, frio, dor, entre outros. Também destacam que o agente estressor pode influenciar de maneira negativo, mas igualmente positiva marcando o indivíduo de forma marcante.

3.2 PREVENÇÃO DO ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Segundo Delboni (1997), no que se refere ao trabalhador, a prevenção teve início pelo estilo de vida adotado pelo mesmo. Essencialmente, o trabalhador se favorecerá ao tentar desenvolver uma atitude receptiva em sua vida. Um indivíduo que esteja disposto a encarar novas situações, a desenvolver tarefas novas, a estabelecer uma convivência assertiva com pessoas novas no ambiente de trabalho e que busca reconhecer novas maneiras de efetivar a mesma tarefa sentirá menos pressão.

Complementando, Hindle (1999) destaca a importância do indivíduo manter outros interesses além do trabalho. Uma pessoa que chega a casa do trabalho e não se interessa por mais nada, não pode se sentir satisfeita. Ela precisa chegar a casa,

conversar com seus familiares, saber o que se passou no dia de cada um, fazer planos junto com eles para o dia seguinte e para o futuro.

Conforme destacam Limongi França e Rodrigues (1999), no que tange o âmbito empresarial, a organização poderá manter com maior facilidade seu quadro de trabalhadores, por um período de tempo mais longo e com trabalhadores mais motivados e engajados com os objetivos da mesma, proporcionando condições apropriadas a eles.

Esse processo acima citado tem por ponto de partida uma empresa que procure positivamente alcançar a necessidade humana de atingir metas e adote um plano de carreira que possibilite ao trabalhador a noção de que pode crescer dentro da empresa que se destaca como um estímulo ao desenvolvimento das atividades e uma forma de prevenir a existência da monotonia de se realizar a mesma tarefa todos os dias.

4. O TRABALHO DE ENFERMAGEM

Neste capítulo pretende-se apresentar os conceitos relacionados ao trabalho de enfermagem especificamente em Unidade de Terapia Intensiva

4.1 O TRABALHO DE ENFERMAGEM EM UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA

Para Silva e Damasceno (2005) no âmbito da unidade de terapia intensiva, os profissionais de enfermagem são chamados cotidianamente a cuidar de pacientes que necessitam da administração de drogas endovenosas, monitoramento de equipamentos invasivos e não invasivos que checam os sinais vitais, de próteses ventilatórias mecânicas, de marcapassos cardíacos artificiais entre outros equipamentos. Esses dispositivos são responsáveis pela manutenção de um padrão respiratório compatível com a vida, e por isso demandam controle contínuo de seu funcionamento, já que asseguram a vida do paciente.

No âmbito da Unidade de terapia Intensiva, a prestação de cuidados pelos profissionais de enfermagem em muitos casos baseia-se em Horta (2011) que se divide em três grupos de necessidades dos pacientes: psicobiológicas, psicossociais e psicoespirituais.

Na prática, na pesquisa realizada por Silva e Damasceno (2005) para os profissionais de enfermagem os cuidados dispensados são compreendidos como um complexo de ações direcionadas a satisfazer as necessidades pormenorizadas dos pacientes. Segundo estes, o cuidado significa dispensar atenção ao paciente conforme cada situação experimentada por este. Essas situações são circunstâncias possíveis de ocorrer com o paciente, tanto de maneira esperada quanto imprevista.

Desta forma, percebe-se que se trata de uma atenção generalizada dispensada pela equipe de profissionais de enfermagem com a finalidade de atender todas as necessidades do paciente cuidado. Assim, todas as dimensões do indivíduo cuidado são merecedoras de atendimento e por isso, suas necessidades devem ser satisfeitas de forma que, para cuidar, o profissional de enfermagem necessita analisar o paciente na sua dimensão física, sem, contudo, deixar de levar em conta as outras dimensões humanas como a psicológica e a espiritual.

Ainda para Silva e Damasceno (2005) os profissionais de enfermagem destacam o cuidado ao paciente como o desempenho de ações técnicas, conferindo

importância a essa dimensão ao avaliarem o cuidado em terapia intensiva complexo, devido aos vários procedimentos técnicos, imprescindíveis nesse ambiente hospitalar, ainda que também compreendam a complexidade do cuidar diante da variedade de manifestações do ser humano. De acordo com seus discursos, de cada paciente podem ser esperadas respostas diferentes para situações parecidas, de maneira que esses padrões diferentes de expressão podem ocorrer até com um mesmo paciente.

Dessa forma pode-se concluir que o cuidado dispensado pelos profissionais de enfermagem podem se nortear por um planejamento sistematizado, contudo não se pode deixar de lado que para sua viabilização são necessárias situações que ocorrem ao longo da estada dos pacientes internados. As necessidades de ordem biológica acabam sendo o foco da atenção dos profissionais e constituem assim, o motivo de permanecerem próximos dos pacientes.

De acordo com Pinho; Santos e Kantorski (2007) a unidade de terapia intensiva abrange um conjunto de estratégias para atender e cuidar do paciente internado que apresenta sérios problemas de saúde e possíveis riscos imediatos/mediatos de morte cujo objetivo é recuperar/reabilitar o mesmo. Neste contexto, um grande arsenal de conhecimentos teóricos, instrumentais e técnicos estão associados aos processos de trabalho dos profissionais de enfermagem nesse setor.

Segundo os autores acima citados, a realidade assistencial de práticas de saúde e de cuidado na Unidade de Terapia Intensiva (UTI) é bastante complexa porque necessita de um aparato tecnológico que seja reflexo do saber operante e da prática destinada à recuperação do paciente partindo-se de uma concepção ampliada de saúde e doença. Entende-se que nas UTI a saúde e a doença mantêm uma relação direta, por isso são práticas que tem como objetivo a saúde, ou seja, tem como finalidade o restabelecimento da saúde do paciente.

No quadro de atribuições do profissional de enfermagem, além de cuidados intensivos, notas da evolução diária das condições do paciente e de suas respostas às prescrições, observações diretas, entrevistas com familiares, informações de outros profissionais, passagens de plantão, entre outros, destaca-se que é necessário que estes profissionais mantenham a atenção para a valorização das expressões humanas de pacientes e seus familiares.

O grande desafio dos profissionais de enfermagem é identificar o momento que é necessário dar maior importância e ênfase às dimensões objetivas e

mensuráveis ou àquelas da esfera existencial que representam a multiplicidade do ser humano. Afinal, nesta profissão é necessário haver disposição para cuidar de outras pessoas, enfrentar a morte, enfrentar a vida, com ética, compromisso, respeito pelo paciente. Assim, pode-se concluir que o cuidado de enfermagem em unidades de terapia intensiva gera estresse por sua rotina desgastante física e emocionalmente.

5. METODOLOGIA

No que concerne aos aspectos metodológicos, de acordo com Gil (2002), este estudo pode ser classificado como exploratório, visto que tem como finalidade possibilitar uma maior intimidade com o problema proposto.

Desta forma, para o desenvolvimento deste curso será empregada a pesquisa bibliográfica visando elaborar a revisão da literatura que servirá de suporte a elaboração do material didático. Os dados serão obtidos por meio de algumas fontes principais: monografias, livros e periódicos, distinguindo a pesquisa como bibliográfica e documental, no que se refere às técnicas e os instrumentos de observação; e monográfica, quanto ao método.

Fundamentando a metodologia adotada pode-se dizer que a finalidade da pesquisa bibliográfica é colocar o investigador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito a respeito do tema que se pretende pesquisar.

Segundo Lakatos e Marconi (2001, p. 43-44), a pesquisa bibliográfica:

[...] trata-se de levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e impresa escrita. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito sobre determinado assunto.

De acordo com Gil (2002, p. 50) “[...] a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente”.

Como já foi dito anteriormente, o objetivo deste estudo é planejar um curso online sobre o tema proposto, cuja ficha técnica vem a seguir pautada pela metodologia adotada.

6. FICHA TÉCNICA DO CURSO ON LINE

1- Identificação

1.1 Nome do Curso: Estresse na área de enfermagem com foco na unidade de terapia intensiva

1.2 Público-alvo: profissionais de enfermagem

1.3 Forma de divulgação do Curso: on line, cartazes e edital exposto nas Unidades de terapia Intensiva do Hospital de Clínicas da UFPR

1.4 Instituição executora: Instituição Educacional de Estudos do Estresse (IEEE) – Curitiba - Paraná

Dados de contato: Rua General Carneiro, nº 1285 – Tel (41) 3262-9758. Site: www.ieeecuritiba.edu.br.

1.5 Coordenação:

Coordenador: Vanessa Joana da Silva Cassarotti

Dados de contato: vcassarotti@ieeecuritiba.edu.br

Vice-coordenador ou coordenador de tutoria: Ana Luiza Costa

Dados de contato: acosta@ieeecuritiba.edu.br

1.6 Local de realização do Curso: Sistema Moodle para aulas online e Anfiteatro do 3º andar do Hospital de Clínicas da UFPR para as duas aulas presenciais

1.7 Período de funcionamento do Curso:

Data de início: 08 de outubro de 2013

Data de término: 20 de outubro de 2013

Duração do Curso: 64 horas

1.8 Número de vagas: 400

Número de turmas: 2

1.9 Inscrição, seleção e matrícula:

Forma de inscrição: formulário no site da instituição de ensino

Critérios de seleção: análise de currículo por ordem de entrega e posterior entrevista com os candidatos selecionados

Procedimentos de matrícula: inscrição no site e pagamento da taxa de inscrição

1.10 Grade curricular (relação de Módulos/Unidades/Disciplinas):

Módulo/Unidades/ Disciplinas	Carga horária
O trabalho de enfermagem em unidade de terapia intensiva	8 horas
O estresse laboral	8 horas
Sinais de estresse no ambiente de trabalho	16 horas
Agentes estressores	16 horas
Prevenção do estresse no ambiente de trabalho	16 horas
Duração	64 horas

1.11 Sistema de avaliação

Frequência: 50% de presença nas aulas presenciais

Notas e médias para aprovação: média mínima 70 obtida a partir do somatório das notas das avaliações por módulo que devem somar até 100 pontos mais a nota da avaliação final de 0 a 100 divididos por dois.

Recuperação de estudos: média 60, obtida na avaliação final cujo valor será de 0 a 100 mais a nota de um trabalho extra com nota de 0 a 100 divididos por dois.

1.12 Critérios para obtenção de certificados: média nas atividades online e presencial e 50% de presença nas aulas presenciais.

1.13 Taxas:

- valor da taxa de inscrição: R\$ 80,00.
- valores das mensalidades: 3 parcelas de R\$ 150,00.
- formas de arrecadação: à vista, cartão de crédito ou cheque pré-datado.

2 - Proposta metodológica

2.1 Material didático

Mídia(s): vídeos, material impresso e links de material de apoio e a proposição de atividades semanais em cada módulo visando a fixação e ampliação do conhecimento disponibilizado.

2.2 Sistema de comunicação

a) Recursos tecnológicos e mídias: vídeos, fórum de discussão, e-mails e ambiente virtual de aprendizagem.

Pretende-se a realização de atividades em grupo para possibilitar a interação com diferentes indivíduos e experiências que também são de grande valia no processo de aquisição de conhecimento.

O desenvolvimento das atividades semanais e das atividades avaliativas devem ser feitas em texto individual de pelo menos duas páginas em editor de texto à escolha do aluno, detalhando a mesma, desde conceitos, aplicações e exemplos e abordando sua importância para o desenvolvimento dos conhecimentos sobre o estresse.

Os textos devem ser postados na base de dados para que todos possam ter acesso.

Para os textos os objetivos são:

- Avaliar o grau de aprofundamento do tema proposto
- Permitir novo envio para possíveis correções

Para os chats pretende-se estimular a avaliação entre os alunos, incentivando a troca e avaliação entre os próprios alunos, de forma construtiva.

b) Encontros presenciais:

Quantos/quais (inicial, periódicos, final): 2 (um inicial e um final)

Local/locais de realização: Anfiteatro do 3º andar do Hospital de Clínicas da UFPR

2.3 Equipe

Nº. de professores-autores ou conteudistas: 2 especialistas nas áreas específicas dos módulos propostos

Nº. de professores responsáveis por Módulos/Unidades/Disciplinas: 3 especialistas nas áreas específicas dos módulos propostos

Nº. de tutores: 2 especialistas em enfermagem

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que o enfoque do estresse e suas características é bastante complexo, visto que o estresse acomete seres humanos e isto implica em sua abordagem a partir de aspectos biológicos, mas, também com enfoque em aspectos psíquicos e sociais, já que cada indivíduo possui especificidades que devem ser consideradas tanto no processo de reconhecimento dos sintomas e causas como no processo de cura.

A abordagem do estresse como fenômeno humano deve então, ser tratada a partir de uma perspectiva sistêmica, levando-se em consideração os aspectos condicionais associados aos psicossociais, ou seja, o estresse se desenvolve a partir de fatores intrínsecos e extrínsecos do indivíduo e de sua relação com meio ambiente no qual está inserido.

Deve-se considerar o estresse atualmente como um dos fatores responsáveis pelas alterações do estado de saúde e de bem-estar dos profissionais de enfermagem, como tantos outros trabalhadores. É um problema sério, que é de complicada detecção visto sua origem poder ser de tanto de fontes externas quanto de fontes internas. Assim sendo, fatores representados pelos acontecimentos diários e pessoais, quando associados ao trabalho em excesso ou desagradável, leva a necessidade fundamental de descobrir a causa do problema para assim desenvolver táticas de enfrentamento para trabalhar com acontecimentos presentes, mas também com fenômenos futuros que possam se tornar ameaças de estresse exagerado.

A forma de que os profissionais de enfermagem podem se valer na prevenção do estresse parte do acesso as informações que podem lhe beneficiar e contribuir na organização de sua rotina de trabalho, na modificação das formas de conduzir-se diante de situações difíceis além de, auxiliar no enfrentamento dos agentes estressores aos quais está exposto no seu cotidiano profissional.

O estresse no ambiente de trabalho ao qual está exposto o profissional de enfermagem sobrevém devido a múltiplos estímulos estressores muito discutidos pela literatura. E afirmam que a identificação destes estímulos pode levar a uma grande mudança que se tornará agente de transformação e reversão desta situação estressante, pois estes profissionais ao identificarem estes agentes estressores podem compreender melhor as alterações que acontecem em seu próprio

organismo, seu psicológico e seu emocional, durante os estágios do estresse e assim trabalhá-los da melhor forma possível, visando minimiza-los e até mesmo reverter-los.

Assim sendo, fica claro que os diversos autores apontam o trabalho preventivo, como forma de auxiliar na identificação dos primeiros sinais de estresse ou na percepção de que existe exposição aos estímulos estressores no local de trabalho. Diante disso, os profissionais de enfermagem podem refletir sobre a relação saúde-doença, sobre as causas de estresse, particulares ou coletivas, seguindo caminhos que possam beneficiar suas atividades profissionais e no cuidado com sua própria saúde física e mental.

A abordagem do estresse como fenômeno inerente ao ser humano deve, então, ser tratada a partir de uma expectativa interdisciplinar, levando-se em consideração os aspectos condicionais associados aos psicossociais, ou seja, o estresse se desenvolve a partir de fatores intrínsecos e extrínsecos do indivíduo e de sua relação com meio ambiente no qual está inserido.

Desta forma, conclui-se que o desenvolvimento de um curso online para atender, esclarecer e auxiliar os profissionais de enfermagem que trabalham nas UTIs com relação ao surgimento do estresse é bastante importante, pois pode oferecer uma adequação maior aos cuidados de enfermagem prestados de forma a evitar o surgimento do estresse.

Apenas a manutenção da própria saúde física e mental já seria motivo suficiente para a adesão ao curso, porém, este além de possibilitar informações práticas sobre o estresse e suas causas no ambiente de trabalho pode ser de grande valia para o conhecimento técnico do tema de forma a capacitar o profissional de enfermagem a atuar na sua prevenção e identificação fora do ambiente das unidades de terapia intensiva, abrindo espaço para a sua especialização no tema e posterior trabalho com a ministração de palestras, mini cursos, treinamento para outros funcionários do hospital e também fora dele.

Desta forma, esse curso é de grande importância porque pode contribuir para que o profissional de enfermagem repense a sua prática, o seu preparo profissional e a condução do processo de atendimento aos pacientes, ressaltando-se a relevância da realização de outros estudos partindo das reflexões feitas durante a realização desse curso.

Nos últimos anos pode-se assistir a educação como caminho acertado para o desenvolvimento profissional, e neste contexto a formação e especialização de profissionais de enfermagem como sendo fator relevante para a preparação de trabalhadores mais preparados para lidar com os possíveis problemas laborais advindos da sua própria atuação na prática diária. Assim para o desenvolvimento do profissional de enfermagem, cursos como o proposto neste estudo podem auxiliar para que estes reflitam sobre esta prática diária e sobre maneiras de torná-la mais proveitosa profissional e pessoalmente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria Elizabeth Bianconcini de. Educação à distância na internet: abordagens e contribuições dos ambientes digitais de aprendizagem. **Educ Pesqui.**, v. 29, n. 2, p. 327-340, 2003.

BARREIROS, Salete Gregório; MACEDO, Roberto Gondo. **Educação continuada de profissionais de enfermagem**: alternativas de ensino a distância. Disponível em: http://www2.metodista.br/unesco/1_Comsaude%202009/arquivos/trabalhos/10-Educa%C3%A7%C3%A3o%20continuada%20de%20profissionais%20de%20enfermagem%20-%20Al_.pdf. Acesso feito em abr./2013.

BASTOS, Marisa Antonini Ribeiro; GUIMARÃES, Eliane Marina Palhares. Educação a Distância na Área da Enfermagem: Relato de Uma Experiência. **Rev. Latino-am Enfermagem**, v. 11, n. 5, p. 685-691, set/out/2003.

BATISTA, Lucilaine Soares Alves; GUEDES, Helisamara Mota. Estresse ocupacional e enfermagem: abordagem em unidade de atenção a saúde mental **Revista on-line Unileste**, v. 2, n. 02, p. 1-9, Jul./Dez. 2004.

BELANCIERI, Maria de Fátima; BIANCO, Meria Helena Borgato Cappo. Estresse e repercussões psicossomáticas em trabalhadores da área da enfermagem de um hospital universitário. **Texto & contexto enfermagem**, v.13, n. 1, p. 124-131, 2004. Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/714/71413117.pdf>. Acesso feito em Fev./2013.

BELLONI, Maria Luiza. **Educação a distância**. 5ª ed. Campinas: Editora Autores Associados, 2008.

CASSIANI, Silvia Helena de Bortoli; BENFATI, Flávia Borges da Silva; DIAS, Denise Costa; ZEM-MASCARENHAS, Silvia Helena e ZANETTI, Maria Lúcia. Desenvolvimento de um curso on-line sobre o tema administração de medicamentos. **Rev Esc Enferm USP**, v. 37, n. 3, p. 44-53, 2003.

COELHO, Filipe Utuari de Andrade; QUEIJO, Alda Ferreira; ANDOLHE, Rafaela; GONÇALVES, Leilane Andrade; PADILHA, Katia Grillo. Carga de trabalho de enfermagem em unidade de terapia intensiva de cardiologia e fatores clínicos associados. **Texto contexto - enferm.**, v. 20, n. 4, p. 735-741, 2011.

COSTA, José Roberto Alves da; LIMA, Josefa Vieira de e ALMEIDA, Paulo Cesar de. Stress no trabalho do enfermeiro. **Rev Esc Enferm USP**. São Paulo, v. 37, n. 3, p. 63-71, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v37n3/08.pdf>. Acesso feito em abr./2012.

DOLAN, Simon L. **Estresse, auto-estima, saúde e trabalho**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.

FARIA, Magda Guimarães de Araujo e DAVID, Helena Maria Scherlowski Leal. Enfermagem e educação permanente a distância: o exemplo do projeto telessaúde

Brasil, núcleo Rio de Janeiro. **Cogitare Enferm.**, v. 15, n. 4, p. 667-673, Out./Dez./2010.

FERREIRA, Luciane Ruiz Carmona e MARTINO, Milva Maria Figueiredo de. O estresse do enfermeiro: análise das publicações sobre o tema. **Rev. Ciênc. Méd.** Campinas, v. 15, n. 3, p. 241-248, maio/jun./2006. Disponível em: <http://www.puc-campinas.edu.br/centros/ccv/revcienciasmedicas/artigos/931.pdf>. Acesso feito em Fev./2013.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, Soraia e BONFIM, Natanael Reis. **Estresse ocupacional nos profissionais de enfermagem**: causas e consequências físicas e psíquicas. Disponível em: <http://www.redepsi.com.br/portal/modules/smartsection/item.php?itemid=1334>. Acesso feito em mar./2013.

GUIDO, Laura de Azevedo; UMANN, Juliane; STEKEL, Lilian Medianeira Coelho; LINCH, Graciele Fernanda da Costa; SILVA, Rôselange Marion da e LOPES, Luis Felipe Dias. Estresse, coping e estado de saúde de enfermeiros de clínica médica em um hospital universitário. **Cienc Cuid Saude**, v. 8, n. 4, p. 615-620, Out/Dez/2009.

HORTA, Wanda. **Processo de enfermagem**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2011.

JACOMINI, Regiane Aparecida; PIAI, Thaís Helena e FIGUEIREDO, Rosely Moralez de. Avaliação de um curso de educação à distância sobre hepatite C. **Invest. educ. enferm.**, v. 26, n. 2, p. 98-104, 2008.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia do trabalho científico**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LIMONGI FRANÇA, Ana Cristina; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e Trabalho**: Uma abordagem psicossomática, São Paulo, Atlas, 1999.

PAFARO, Roberta Cova e MARTINO, Milva Maria Figueiredo de. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Rev Esc Enferm USP**. São Paulo, v. 38, n. 2, p. 152-160, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v38n2/05.pdf>. Acesso feito em mar./2013.

PAULA, Helen Saionara. **O estresse ocupacional e a sua influência na qualidade de vida no trabalho**: estudo do Hospital Universitário Pequeno Anjo. Balneário Camboriú: Universidade do Vale do Itajaí, 2007. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Helen%20Saionara%20de%20Paula.pdf>. Acesso feito em abr./2012.

PINHO, Leandro Barbosa de; SANTOS, Silvia Maria Azevedo dos e KANTORSKI, Luciane Prado. Análise do processo de trabalho da enfermagem na unidade de terapia intensiva. **Texto contexto - enferm.**, v. 16, n. 4, p. 703-711, 2007.

RODRIGUES, Rita de Cassia Vieira e PERES, Heloisa Helena Ciqueto. Panorama brasileiro do ensino de enfermagem on line. **Rev Esc Enferm USP**, v. 42, n. 2, p. 298-304, 2008.

ROJO, Priscila Tagliaferro; VIEIRA, Sheila de Souza; ZEM-MASCARENHAS, Silvia Helena; SANDOR, Elisane Regina; VIEIRA, Carla Roberta Sola de Paula. Panorama da educação à distância em enfermagem no Brasil. **Rev. esc. enferm.**, v. 45, n. 6, p. 1476-1480, 2011.

SÁ, Ricardo Antunes de. **Os Desafios da Educação a Distância em relação à Qualidade**: critérios e comprometimento institucional. II Seminário sobre Educação a Distância da Faculdade de Educação da Unicamp. Campinas, 17 de setembro de 2009.

SANTINI, Alessandra Marin et al. Estresse: vivência profissional de enfermeiras que atuam em UTI neonatal. **Cogitare Enfermagem**. v. 10, n. 3, 2005. Disponível em: <<http://calvados.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/cogitare/article/view/5388>>. Acesso feito em mar./2013.

SANTOS Adriana. **Os limites do estresse**. (2010) Disponível em: http://www.ubirataonline.com.br/?secao=noticias_ver&id=2866. Acesso feito em Fev./2013.

SCHERER, Suely. **Organização Pedagógica na EaD**. UFPR, s/d. Disponível em: <http://www.cursos.nead.ufpr.br/mod/resource/view.php?inpopup=true&id=117754>. Acesso feito em Fev./2013.

SILVA, Lucia de Fátima da e DAMASCENO, Marta Maria Coelho. Modos de dizer e fazer o cuidado de enfermagem em terapia intensiva cardiológica: reflexão para a prática. **Texto contexto - enferm.**, v. 14, n. 2, p. 258-265, 2005.

SILVA, Jorge Luiz Lima da, MELO, Enirtes Caetano Prates de. Estresse e implicações para o trabalhador da enfermagem. **Promoção da saúde**, v. 2, n. 2, p.16-18, 2006. Disponível em: <http://www.uff.br/promocaodasaude/estr.trab.pdf>. Acesso feito em mar./2012.